

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа № 4»

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ**  
**Неделя популяризации здорового старения (в честь Всемирного дня с болезнью Альцгеймера 21 сентября)**

## СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель – это увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих результатов был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».

Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.

Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма.

Альцгеймера - самая частая причина деменции, на нее приходится 60-70% всех случаев (данные ВОЗ).

У большинства людей первые симптомы заболевания появляются в возрасте 60 лет, а некоторые и в 65 лет могут уже иметь деменцию, вызванную болезнью Альцгеймера.

Болезнь Альцгеймера занимает седьмое место среди причин смерти в России.

Ожидаемая продолжительность жизни после установленного диагноза болезни Альцгеймера составляет от 4 до 8 лет

## Симптомы болезни Альцгеймера



Нормальный  
головной  
мозг



Мозг при  
болезни  
Альцгеймера



Нарушение ощущения  
времени и пространства



Затруднение речи



Потеря памяти



Проблемы с выполнением  
простых задач



Нарушение распознавания  
предметов



Частые смены  
настроения

Первый признак – нарушение памяти.

Болезнь Альцгеймера - хроническое заболевание головного мозга, при котором постепенно нарушается память и мыслительные способности и, в конечном итоге, человек перестает выполнять простейшие задачи.

Мозг состоит из миллиардов нервных клеток, которые соединяются друг с другом. При болезни Альцгеймера связи между этими клетками разрушаются.

Разрушение нейронов в головном мозге вызывается аномальным накоплением белков - амилоидного пептида и тау-белка (Tubule-Associated Unit). Скопления этих белков заметил Алоис Альцгеймер, изучая ткани мозга скончавшегося от деменции пациента

Болезнь Альцгеймера - прогрессирующее заболевание. Это означает, что со временем повреждение ткани мозга увеличивается. По мере того, как это происходит, появляется больше симптомов и они прогрессируют.

На ранних стадиях болезнь вызывает лишь незначительные симптомы, такие как легкое замешательство, трудности с поиском правильных слов и запоминанием недавних

событий. По мере прогрессирования болезни происходит полная потеря автономии пациента: неспособность запоминать и узнавать людей, предметы, места

Пока наука не нашла лекарства и способа предотвратить болезнь, пациентам назначают лекарственные средства, которые помогают временно облегчить симптомы.

Кроме лекарственной поддержки используется когнитивная стимулирующая терапия - участие в групповых занятиях и выполнение упражнений, направленных на улучшение памяти и навыков решения проблем

Ведение здорового образа жизни, чтение, хобби, любая активность может помочь снизить риск развития болезни Альцгеймера

Если вы знакомы с болезнью Альцгеймера не понаслышке, поделитесь своей историей с другими.

Прогрессирование деменции может сделать человека очень одиноким и незащищенным.

Будьте внимательны к пожилым родственникам, прислушивайтесь к их симптомам, обратитесь своевременно за помощью.